



Prevention and Wellness & Women's Heart Health Centre News



De nouveaux groupes Femmes@Cœur: Kanata, Cornwall et Ottawa!

Après un événement cardiaque, les femmes doivent souvent relever des défis différents de ceux des hommes, dont certains ne peuvent être pleinement compris que par d'autres femmes. Le programme Femmes@Cœur est justement axé sur l'entraide entre femmes. Les participantes, toutes atteintes d'une maladie du cœur, se réunissent pour parler de ce qu'elles vivent. Les ateliers sont dirigés par une patiente cardiaque formée pour diriger des groupes de soutien au nom de l'Institut.

Les ateliers sont offerts à différents **endroits publics** dans la région d'Ottawa, de Russell à Kanata! **Pour trouver un groupe, consultez notre [horaire en ligne](#). Pour vous inscrire, écrivez à : nelias@ottawaheart.ca**



La réadaptation cardiaque dans le confort de votre foyer!

L'Institut de cardiologie est fier d'offrir la réadaptation cardiaque à distance à ses patients grâce à un programme virtuel qui leur fournit information et conseils pour prendre leur maladie en charge ou prévenir un autre événement cardiaque. Après une évaluation initiale, les patients sont jumelés à un conseiller en santé qui suivra leurs progrès pendant six mois lors de séances prévues d'avance. Le programme utilise la technologie Web pour favoriser la modification des comportements et la gestion des facteurs de risque.

Pour plus d'information : pwc.ottawaheart.ca/virtualcare



La prévention, ça commence ici!

Le Programme de soins virtuels vise à réduire le risque de maladie du cœur en s'attaquant aux facteurs de risque comme la tension artérielle, le taux de cholestérol, le poids, la condition physique, l'alimentation, etc. Ce programme en ligne permet aux personnes admissibles d'accéder à un conseiller en santé de l'Institut de cardiologie. Il est offert gratuitement, mais le nombre de places est limité. Rendez-vous en ligne pour [en savoir plus](#).



CardioPrévention® : Apprenez à prendre soin de votre cœur

Les participants au programme CardioPrévention reçoivent un programme personnalisé de réduction du risque. Pendant un an, nos conseillers vous guideront et vous appuieront dans l'adoption de saines habitudes de vie. Vous bénéficierez d'une évaluation exhaustive de vos facteurs de risque, de conseils et d'information adaptés à vos besoins, d'une année complète de soutien et d'encouragements, d'un accès à des ressources communautaires et de bien d'autres choses encore.

Le programme CardioPrévention® est offert gratuitement et accepte de nouveaux patients pour juillet 2016.

Pour en savoir plus ou pour télécharger le formulaire d'orientation, rendez-vous sur notre [site Web](#).